86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் I, II
Health and Physical Education I, II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය I

උපදෙස්:

- ※ **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ※ අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ පිළිතුර** තෝරා ගන්න.
- ※ **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
- ※ එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. හඳගම විදුහලට අලුතින් පැමිණි විදුහල්පති පහත සඳහන් කාර්යවල නිරතවෙමින් සිටියි.
- අවට ප්‍රජාවගේ සහාය ඇතිව හිතකර පාසල් පරිසරයක් ඇතිකිරීම
- ගුරු මණ්ඩලයේ සහායෙන් සිසුන්ගේ නිපුණතා සංවර්ධනය කිරීම හා හිතකර ප්‍රතිපත්ති සැකසීම
- පාසල් ප්‍රජාවගේ සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය උදෙසා අවශ්‍ය සේවා ලබාගැනීම

එම කාර්ය මගින් විදුහල්පති උත්සාහ දරන්නේ
(1) පාසලේ සිසුන්ගේ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කාර්ය නගා සිටුවීමට ය.
(2) පාසල් පරිසරය අලංකාර කිරීමට ය.
(3) සිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය නගා සිටුවීමට ය.
(4) පාසල, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් බවට පත්කිරීමට ය.

- සිසුන් දෙදෙනෙකු පිළිබඳ පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් අංක **2** සහ **3** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

හකීම් - පුරුද්දක් ලෙස නිෂ්ඵල ආහාර (junk food) හා ක්ෂණික ආහාර (instant food) පරිභෝජනය කරයි. කිසිවිටෙක ව්‍යායාමයක නිරත නොවේ.
රාණි - පුරුද්දක් ලෙස නිසි පරිදි ව්‍යායාමවල නිරතවෙන අතර සමබල ආහාරවේල් පරිභෝජනය කරන්නීය.

2. ශරීර ස්කන්ධ දර්ශක (BMI) පරාස අගය දක්වන ප්‍රස්තාරය අනුව රාණි අයත් විය හැකි තීරුවේ වර්ණය
(1) තද දම් පාට ය. (2) ලා දම් පාට ය. (3) කොළ පාට ය. (4) තැඹිලි පාට ය.

3. BMI දක්වන ප්‍රස්තාරය අනුව හකීම් අයත් විය හැක්කේ
(1) තද දම් පාට හෝ ලා දම් පාට තීරුවට ය. (2) තැඹිලි පාට හෝ කහ පාට තීරුවට ය.
(3) කොළ පාට හෝ ලා දම් පාට තීරුවට ය. (4) කහ පාට හෝ තද දම් පාට තීරුවට ය.

4. ශ්‍රී ලාංකීය ජනතාවගේ යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කිරීම සඳහා රජය ගෙන ඇති ක්‍රියාමාර්ගයක් **නොවන්නේ** මින් කුමක් ද?
(1) පුරවැසියන්ට නොමිලේ ලබාදෙන ගුණාත්මක සෞඛ්‍ය සේවාව
(2) දිවයිනේ සෑම ප්‍රදේශයක්ම ආවරණය වන පරිදි රෝහල් සහ සෞඛ්‍ය සායන ස්ථාපිත කිරීම
(3) ජාතික මට්ටමින් ප්‍රතිශක්තිකරණ වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම
(4) ජනගහන සනත්වය අඩුකිරීම සඳහා රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තියක් ක්‍රියාත්මක කිරීම

5. A, B, C සහ D යන මව්වරුන් සිව්දෙනා සෞඛ්‍ය සම්පන්න නවජ අවධියේ (neonatal stage) පසුවන තම දරුවන්ට, මාස 6 ක පමණ කාලයක් තුළ නොකඩවා දෙන ලද ආහාර කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
A - පිටිකිරි B - මව්කිරි C - එළකිරි D - එළුකිරි
මෙම මව්වරු අතුරෙන් තම දරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සියල්ලම සපුරාලන ආහාරය ලබා දී ඇති මව
(1) A ය. (2) B ය. (3) C ය. (4) D ය.

6. රිහානාගේ වයස අවුරුදු 13 කි. රවීගේ වයස අවුරුදු 15 කි. රාජාට වයස අවුරුදු 21 කි. මේ අයගෙන් නව යෞවන අවධියේ පසුවන්නේ

(1) රවී සහ රාජා පමණි. (2) රිහානා සහ රවී පමණි.

(3) රිහානා සහ රාජා පමණි. (4) රිහානා, රවී සහ රාජා යන තිදෙනාම ය.

● වෛද්‍ය පරීක්ෂණවලින් අනාවරණය වූ ප්‍රතිඵල අනුව P, Q සහ R යන පුද්ගලයන් තිදෙනා මුහුණ පා ඇති ක්ෂුද්‍ර පෝෂණ ඌනතා රෝග තත්ත්වවල ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ. අංක 7 සිට 9 තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

P - තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය විශාල වී ඇත.
Q - රාත්‍රි කාලයේ දී ඇස් නොපෙනේ.
R - සුදුමැලි ය.

7. P නමැති පුද්ගලයාගේ දැකිය හැකි රෝගී තත්ත්වය වන්නේ

(1) තැලසීමියාව (thalassaemia) ය. (2) රක්තහීනතාව (anaemia) ය.

(3) ගලගණ්ඩය (goitre) ය. (4) හිමෝෆීලියාව (haemophilia) ය.

8. Q නමැති පුද්ගලයා, එම රෝග තත්ත්වයට පත්වීමට හේතු වී ඇති ඌන ක්ෂුද්‍ර පෝෂකය (micronutrient) විය හැක්කේ

(1) විටමින් A ය. (2) අයඩීන් ය. (3) යකඩ ය. (4) කැල්සියම් ය.

9. R නමැති පුද්ගලයාට එම රෝගී තත්ත්වය අවම කරගැනීමට තම ආහාරවේල සඳහා එක්කරගත යුතු වඩාත් සුදුසු ආහාරයක් වන්නේ

(1) ගොටුකොළ ය. (2) බටර් ය. (3) ඉස්සන් ය. (4) හාල්මැස්සන් ය.

10. පෙණහලුවල සිට ඔක්සිජන් ද, ආහාර මාර්ගයේ සිට අවශෝෂණය වූ පෝෂක ද, මිනිස් සිරුරේ සෛලවලට ගෙනයාම සඳහාත් සෛල තුළ එක්රැස්වෙන අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය සෛලවලින් ඉවත් කිරීම සඳහාත් කටයුතු කරන පද්ධතිය

(1) ශ්වසන පද්ධතිය වේ. (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතිය වේ.

(3) ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය වේ. (4) බහිස්‍රාවීය පද්ධතිය වේ.

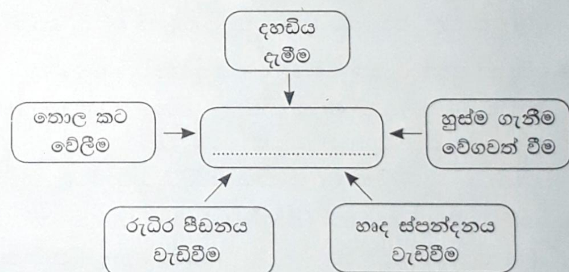
11. 11 වන ශ්‍රේණියේ පන්ති නායිකාව වන ගීතා, පන්තියේ සියලු දෙනාගේම මිතුරියකි. ඇය පාසලේ ජනප්‍රිය ශිෂ්‍ය නායිකාවක් ද වේ. මෙම තොරතුරුවලට අනුව ගීතා

(1) යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ඇති ශිෂ්‍යාවකි. (2) කරුණාවන්ත ශිෂ්‍යාවකි.

(3) ඉගෙනීමට දක්ෂ ශිෂ්‍යාවකි. (4) සහකම්පනයෙන් යුතු ශිෂ්‍යාවකි.

12. පහත සටහනේ දැක්වෙන හිස්තැනට වඩාත් සුදුසු මාතෘකාව අඩංගු වරණය තෝරන්න.

(1) අයහපත් චිත්තවේග ඇතිවීමට හේතු
(2) මානසික ආතතිය ඇතිවීමට බලපාන සාධක
(3) චිත්තවේග නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵල
(4) ආතති කළමනාකරණය සඳහා පාලනය කළ යුතු ක්‍රියා



● පහත තොරතුරු ඇසුරෙන් අංක 13 සහ 14 ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
කඳු පාමුල පිහිටි තම නිවස තුළ තනිව සිටින රාජා, අධික සුළඟ සහ වර්ෂාව දෙස බලා සිටින විට පහත සඳහන් ලක්ෂණ දුටුවේ ය.

- කඳු බෑවුමෙහි ඉරි තැලීම
- කඳු බෑවුමෙන් මඩ වතුර කාන්දුවීම
- කන්දේ පිහිටි ගසක කඳ පැත්තකට බරවීම

13. මෙම නිරීක්ෂණ අනුව සිදුවිය හැකි අනතුර විය හැක්කේ

(1) නාය යෑමකි. (2) ගං වතුරකි. (3) කුණාටුවකි. (4) සුළිසුළඟකි.

14. මෙවැනි අවස්ථාවකදී රාජා කළ යුතු වන්නේ

(1) ජලය පහසුවෙන් බැස යා හැකි කානුවක් කැපීම ය.
(2) එම ස්ථානයට ගොස්, ගසේ කඳ පැත්තකට බරවීමට හේතුව විමසා බැලීම ය.
(3) ඉරි තැලුණු ස්ථාන පිළිබඳව පරීක්ෂා කර බැලීම ය.
(4) තම නිවසින් වහාම ඉවත් වී, ආරක්ෂා සහිත ස්ථානයක් වෙත යාම ය.

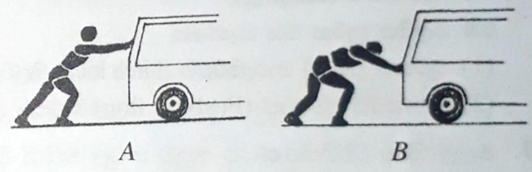
15. ප්‍රථමාධාර ලබාදෙන්නෙකු ප්‍රථමයෙන් කළ යුතු වන්නේ
(1) රෝගියා වහාම වෛද්‍යාධාර සඳහා යොමුකිරීම ය.
(2) රෝගියා පත්ව ඇති අනතුරේ ස්වභාවය සොයාබැලීම ය.
(3) රෝගියාට වහාම කෘත්‍රිම ශ්වසනය (artificial respiration) ලබා දීම ය.
(4) රෝගියාට බීමට යමක් දීම ය.

16. කුමාර්ගේ හොඳම මිතුරා වෙනත් පාසලකට යාම නිසා, කුමාර් කනස්සලු බවක් පෙන්වයි. ඉගෙනීමේ කටයුතුවලදී අමතකවීම සහ අවධානයෙහි අඩුවක් දක්වයි. එමෙන්ම ක්‍රියාශීලී බව හා අන් අය සමග ආශ්‍රයෙහි ද අඩුවක් පෙන්නුම් කරයි. මෙයට හේතුව වශයෙන් දැක්විය හැක්කේ
(1) ඔහුගේ චිත්තවේග සමතුලිතතාවකට පත්ව ඇති බව ය.
(2) ඔහුගේ අයහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා බිඳ වැටී ඇති බව ය.
(3) ඔහුගේ පෞරුෂ වර්ධනය හීන වී ඇති බව ය.
(4) ඔහු මානසික ආතතියකට පත්ව ඇති බව ය.

17. බිම වැටුණු ඔබේ පෑන අහුලාගෙන මේසය මත තබන විට, ඔබේ වැලමිට සන්ධිය (elbow joint) ක්‍රියාකරන්නේ
(1) ගෝල කුහර සන්ධියක් (ball and socket joint) ලෙසිනි.
(2) අසව් සන්ධියක් (hinge joint) ලෙසිනි.
(3) ලිස්සන සන්ධියක් (gliding joint) ලෙසිනි.
(4) විවර්තනි සන්ධියක් (pivot joint) ලෙසිනි.

18. පේශි පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා පමුණුවන සාධකයක් **නොවන්නේ**
(1) පෝෂණ ඌනතා (nutritional deficiencies) ය.
(2) වැරදි ඉරියව් (incorrect postures) ය.
(3) ප්‍රමාණවත් පරිදි විවේකය නොලැබීම (inadequate rest) ය.
(4) ප්‍රමාණවත් පරිදි ව්‍යායාමවල නිරතවීම ය.

19. පහත සඳහන් *A* සහ *B* යන රූපවලින් දැක්වෙන ඉරියව් පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය ඇතුළත් වරණය කුමක් ද?
(1) *A* රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්ව පමණක් නිවැරදි ය.
(2) *B* රූපයේ දැක්වෙන ඉරියව්ව පමණක් නිවැරදි ය.
(3) *A* සහ *B* රූපවලින් දැක්වෙන ඉරියව් දෙකම නිවැරදි ය.
(4) *A* සහ *B* රූපවලින් දැක්වෙන ඉරියව් දෙකම වැරදි ය.



- පහත සඳහන් A, B, C සහ D යන සිද්ධි යුගල් අධ්‍යයනය කර **20** වන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සපයන්න.

A - [පූර්ව ප්‍රසව අවධිය (Prenatal stage) තුළ ගර්භණී මව්වරුන් සමබල පෝෂණයක් ලබාගැනීම
ඌනතා ලක්ෂණ සහිත දරුවන් බිහිවීම

B - [අධික සීනි සහිත ආහාර පරිභෝජනය අවම කිරීම
දියවැඩියාව වැනි රෝග හටගැනීමේ අවධානම ඇතිවීම

C - [අන්තර්ජාලය, සමාජ වෙබ් අඩවි, ජංගම දුරකථන පරිහරණය කිරීමේදී බුද්ධිමත්ව ක්‍රියා කිරීම
ලිංගික අතවර හා අපයෝජනවලින් වැළකිය හැකිවීම

D - [තරගකාරී ජීවන රටාව හා අයහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ඇතිවීම
පුද්ගලයාගේ මානසික ආතතිය ඇතිවීම

20. පළමුවැන්නේ **වැඩිවීම** දෙවැන්නේ **වැඩිවීම** කෙරෙහි බලපාන සිද්ධි යුගල කුමක් ද?
(1) A සහ B (2) A සහ C (3) B සහ D (4) C සහ D

21. ඇඟ උණුසුම් කිරීම (warming up) සඳහා සම්මත ධාවන පථයක (standard track) ක්‍රීඩකයෙක් වට දෙකක් හැල්මේ දුවන (jogging) ලදී. එම ක්‍රීඩකයා දිවගොස් ඇති දුර ප්‍රමාණය
(1) මීටර 200 කි. (2) මීටර 400 කි. (3) මීටර 600 කි. (4) මීටර 800 කි.

22. ධාවන තරග ආරම්භය සඳහා භාවිත කෙරෙන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙක වන්නේ,
(1) හිටි ඇරඹුම (standing start) සහ කුදු ඇරඹුම (crouch start) ය.
(2) හිටි ඇරඹුම සහ කෙටි ඇරඹුම (short start) ය.
(3) හිටි ඇරඹුම සහ මැදුම් ඇරඹුම (medium start) ය.
(4) හිටි ඇරඹුම සහ දිගු ඇරඹුම (elongated start) ය.

23. සැරසෙන්, වෙන්, යා/වෙඩි හඬ යන විධාන භාවිතයෙන් ආරම්භ කරන ඉසව් කාණ්ඩය වන්නේ
(1) මීටර 100 දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 දිවීම, මීටර 800 දිවීම ය.
(2) මීටර 100 දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 400×4 සහාය දිවීම ය.
(3) මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 දිවීම, මීටර 1500 දිවීම ය.
(4) මීටර 100 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර 200 දිවීම, මීටර 400 දිවීම, මීටර 800 දිවීම ය.

24. මීටර 100 දිවීම සඳහා සහභාගීවන අනෙක් සියලු ක්‍රීඩකයන් ධාවන සපත්තු (spikes) පැළඳ තරගයට සහභාගිවීම සඳහා පැමිණිය ද, එක් ක්‍රීඩකයෙක් ධාවන සපත්තු නොමැතිව, ධාවන ආරම්භක ස්ථානය (starting point) වෙත පැමිණේ. මෙහි දී ආරම්භක නිලධාරී ලෙස ඔබ කටයුතු කරන්නේ නම්, ඔබ එම ක්‍රීඩකයාට,
(1) ඉසව්වට සහභාගිවීමට අවස්ථාව ලබා නොදිය යුතු ය.
(2) ඉසව්වට සහභාගිවීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.
(3) තරගය ආරම්භ කිරීම මදකට නවතා, ධාවන සපත්තු දෙකක් සොයාගෙන පැළඳ ඉසව්වට සහභාගිවීමට උපදෙස් ලබා දිය යුතු ය.
(4) වෙනත් ක්‍රීඩකයෙකුගේ ධාවන සපත්තු යුගලක් ලබා දී ඉසව්වට සහභාගිවීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතු ය.

25. රූපයේ දැක්වෙන ක්‍රීඩකයා සහභාගි වන ඉසව්ව විය හැක්කේ,



(1) මීටර 200 දිවීම ය.
(2) මීටර 800 දිවීම ය.
(3) මීටර 110 කඩුලු මතින් දිවීම ය.
(4) මීටර 1500 දිවීම ය.

26. ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් යටතේ පහත සඳහන් අවධිවලින් යුත්, පැනීමේ ශිල්පීය ක්‍රමයක් (technique) ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා සිසුන්ට ඉගැන්විය.
- අවතීර්ණ ධාවනය (approach run)
- නික්මීම/ඉල්පීම (take-off)
- හරස් දණ්ඩ තරණය (bar clearance)
- පතිතවීම (landing)

එම ශිල්පීය ක්‍රමය විය හැක්කේ
(1) ගුවනත පියවර මාරුකිරීමේ (hitch kick) ශිල්පීය ක්‍රමයයි. (2) එල්ලෙන (hang) ශිල්පීය ක්‍රමයයි.
(3) ෆොස්බරි ෆ්ලොප් (Fosbury flop) ශිල්පීය ක්‍රමයයි. (4) පාවෙන (sail) ශිල්පීය ක්‍රමයයි.

27. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව කඩුලු මතින් දිවීම (hurdles running) අයත්වන්නේ
(1) ජවන ඉසව් (track events) වලට ය. (2) පිටිය ඉසව් (field events) වලට ය.
(3) සිරස් පැනීම් (vertical jumps) වලට ය. (4) තිරස් පැනීම් (horizontal jumps) වලට ය.

28. හෙල්ල විසි කිරීමේ ඉසව්වේ එක් අවස්ථාවක් රූපයේ දැක්වේ.
එම අවස්ථාව වන්නේ,



(1) සූදානම් කිරීමේ (preparation) අවස්ථාවයි.
(2) විසිකිරීමේ (throwing) අවස්ථාවයි.
(3) ජව ඉරියව්වේ (power position) අවස්ථාවයි.
(4) නිදහස් කිරීමේ (releasing) අවස්ථාවයි.

29. ශාරීරික අධ්‍යාපනය පාඩමේදී ගුරුතුමිය, ක්‍රීඩා පෙදෙසේ අවසන් රේඛාවක් (finishing line) ඇන්දා ය. ඉන්පසු පැනීමේ ඉසව්වක් ඉගැන්වීම සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල පිළිවෙළින් සිසුන් නිරතකළා ය.
- තනි කකුලෙන් පැන පැන (hopping) අවසන් රේඛාව වෙත යාම.
- කකුල් මාරු කරමින් පියවර තබමින් (stepping) අවසන් රේඛාව වෙත යාම.
- තනි පාදයෙන් ඉපිල (take-off) පාද දෙකෙන් පතිතවීම (landing) සිදුකරමින් අවසන් රේඛාව වෙත යාම.
- අවසන් පියවර ලෙස ඉහත ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල එක්කොට ක්‍රියාත්මක කරවීම.

මෙම විස්තරයට අනුව ගුරුතුමිය සිසුන්ට ඉගෙනීමට මගපෙන්වා ඇත්තේ
(1) දුර පැනීම (long jump) ය. (2) හිටිදුර පැනීම (standing broad jump) ය.
(3) තුන් පිම්ම (triple jump) ය. (4) උස පැනීම (high jump) ය.

30. සත්ත්ව සහ ශාක විවිධත්වය (biodiversity) අධ්‍යයනය සඳහා වඩාත්ම සුදුසු එළිමහන් අධ්‍යාපන ක්‍රියාකාරකම (outdoor activity) වන්නේ
(1) කඳු තරණය (mountaineering) ය. (2) වන ගවේෂණය (jungle exploration) ය.
(3) පා පැදි සවාරිය (bicycle safari) ය. (4) පා ගමන් (walks) ය.

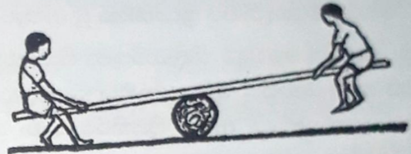
31. පහත සඳහන් ප්‍රකාශවලින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) පුහුණුව මගින් පේශිවල නම්‍යතාව (flexibility) හා ප්‍රත්‍යාස්ථතාව (elasticity) වැඩි දියුණු කළ හැකි ය.
(2) ව්‍යායාමවල නිරතවීමෙන් තම කාර්යඵලය (performance) වැඩිකර ගත හැකි ය.
(3) ගෝල කුහර සන්ධිය (ball and socket joint) පිහිටීමෙන් අතෙහි චලන පරාසය අඩු වේ.
(4) දීර්ඝකාලීන පුහුණුව මගින් හෘත් පේශී (heart muscles) ශක්තිමත් වේ.

32. පේශි සංකෝචනයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදීම සඳහා මයිටොකොන්ඩ්‍රියා (mitochondria) තුළ නිපදවන සංයෝගය
(1) ඇඩිනොසින් ට්‍රයිපොස්ෆේට් (ATP) ය.
(2) ඇඩිනොසීන් ඩයිපොස්ෆේට් (ADP) ය.
(3) ක්‍රියටින් පොස්ෆේට් (CP) ය.
(4) ග්ලූකෝස් (glucose) ය.

33. පාසලෙහි ක්‍රියාත්මක වන පහත සඳහන් වැඩසටහන් අතුරෙන් ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට වැඩිපුරම දක්ෂතා විදහා දැක්වීමට අවස්ථාව ලැබෙන ශාරීරික අධ්‍යාපන වැඩසටහනක් වන්නේ,
(1) කලා උළෙල ය.
(2) පාසල පිරිසිදු කිරීමේ ශ්‍රමදානය ය.
(3) නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උත්සවය ය.
(4) ආගමික උත්සවයක් ය.

34. වස්තුවක් ගුවනට මුදාහැරීම හෙවත් ප්‍රක්ෂේපණය (projection) කිරීමේදී එම වස්තුව ප්‍රක්ෂිප්තයක් (projectile) ලෙස හැඳින්වේ. ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩක සිරුර ප්‍රක්ෂිප්තයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන ඉසව්වක් වන්නේ
(1) මැරතන් ධාවනයයි.
(2) කඩුලු මතින් දිවීමයි (hurdles running).
(3) මීටර 100 දිවීමයි.
(4) මීටර 800 දිවීමයි.

35. රූපයේ දැක්වෙන්නේ ළමයින් දෙදෙනෙකු සීසෝවක් පදින ආකාරයයි. මෙම සීසෝව ක්‍රියාකරන්නේ
(1) I වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(2) II වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(3) III වන වර්ගයේ ලීවරයක් ලෙස ය.
(4) I වන සහ II වන වර්ගයේ ලීවර ලෙස ය.



36. චාලක ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශක්තිය නිපදවන ආකාරය පහත සඳහන් සමීකරණය මගින් දැක්වේ.

ATP ⟶ ADP + P + ශක්තිය
(ඇඩිනොසින් ට්‍රයිපොස්ෆේට් ⟶ ඇඩිනොසින් ඩයිපොස්ෆේට් + පොස්ෆේට් + ශක්තිය)

මෙම ADP නැවත ATP බවට පත්කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවන්නේ
(1) නිර්වායු (anaerobic) ශ්වසනයෙන් පමණි.
(2) ස්වායු (aerobic) ශ්වසනයෙන් පමණි.
(3) නිර්වායු සහ ස්වායු ශ්වසනය යන දෙයාකාරයෙන් ම ය.
(4) බහිස්සෛලීය ශ්වසනයෙන් පමණි.

37. චාලක ක්‍රියාකාරකම්වලදී ඉන්ධන ප්‍රභවයක් ලෙස භාවිත කිරීම සඳහා වැඩිපුර ග්ලූකෝස්, ග්ලයිකොජන් වශයෙන් තැන්පත් කොට ඇත්තේ
(1) අක්මාවේ (liver) පමණි.
(2) පේශිවල (muscles) පමණි.
(3) අක්මාවේ සහ පේශිවල පමණි.
(4) ආමාශයේ (stomach) සහ අන්ත්‍රවල (intestine) පමණි.

38. පුද්ගලයෙකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුවම දායක වන සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධකය (health-related physical fitness quality) වන්නේ
(1) උලැඟිතාව (agility) ය.
(2) ප්‍රතික්‍රියා වේගය (reaction speed) ය.
(3) ජවය (power) ය.
(4) ශාරීරික සංයුතිය (body composition) ය.

39. සම්මත ධාවන පථයක ක්‍රියාත්මක කෙරෙන මීටර 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයකදී කණ්ඩායමට හිමි මංතීරුවේ (lane) ධාවනය කළ යුත්තේ
(1) පළමු ධාවකයා පමණි.
(2) පළමු සහ දෙවන ධාවකයා පමණි.
(3) පළමු, දෙවන සහ තෙවන ධාවකයන් පමණි.
(4) ධාවකයන් සිව් දෙනාම ය.

40. චීනයේ හැංජෝ නුවර පැවැත් වූ 19 වන ආසියානු ක්‍රීඩා උළෙලේදී මීටර 800 දිවීම, කාන්තා ධාවන ඉසව්වට සහභාගී වී ශ්‍රී ලංකාවට රන් පදක්කමක් දිනා දීමට දායක වූ ක්‍රීඩිකාව වන්නේ,
(1) තරුෂි කරුණාරත්න ය.
(2) නදීශා දිල්හානි ය.
(3) හසන්තිකා අබේරත්න ය.
(4) නදීශා රාමනායක ය.

**

86 S I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2023(2024)
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2023(2024)
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, 2023(2024)

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය	I, II
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்	I, II
Health and Physical Education	I, II

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය II

※ **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ද, I කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද II කොටසෙන් ප්‍රශ්න **දෙකක්** ද බැගින් තෝරාගෙන ප්‍රශ්න **පහකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

1. සඳගම විදුහලේ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කමිටුව සහ ක්‍රීඩා සංගමය එක්ව "යොවුන් වියේ අභියෝග ජයගනිමු" යන තේමාව යටතේ එක්දින වැඩමුළුවක් සංවිධානය කරන ලදී. ඒ සඳහා අවට පාසල්වල නව යෞවන වියේ පසුවන සිසු, සිසුවියෝ ද සහභාගි වූහ. වැඩමුළුව ආරම්භ කළ විදුහල්පතිතුමා, පැමිණ සිටි සියලුදෙනා පිළිගැනීමෙන් පසු, නව යොවුන් විය සංක්‍රාන්තික අවධියක් බැවින් ඔවුන් තුළ වෙනස්කම් රාශියක් සිදුවන බව පහදා දුනි.

අනතුරුව ආරාධිත දේශනය පැවැත්වූ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා, කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකමක සිසුන් නිරත කරවිය. මෙහි දී ඔවුන් ලද අත්දැකීම් ඇසුරෙන් ඇති වූ වෙනස්කම් ද එම වෙනස්කම් නිසා ඔවුන්ට මුහුණ පෑමට සිදු වූ අභියෝග සහ අභියෝග ජයගැනීමට ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය පිළිබඳ කණ්ඩායම තුළ සාකච්ඡාකොට ඉදිරිපත් කිරීමට යොමුකළේ ය.

ඉන්පසු සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා සිසු අනාවරණ ද ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නව යෞවනයන් තුළ ඇතිවන කායික, මානසික සහ සමාජීය වෙනස්කම්වලට උදාහරණ ලෙස පිළිවෙළින් ප්‍රජනක පද්ධතියේ වර්ධනය, නිර්මාණශීලීත්වය හා සමවයසකයන්ගේ ඇසුර ප්‍රියකිරීම වැනි කරුණු පිළිබඳ තවදුරටත් පැහැදිලි කළේ ය. තව ද වැඩිහිටියන් සමග ඇතිකරගන්නා ගැටලු, නුසුදුසු ලෙස සමාජ මාධ්‍ය භාවිත කිරීමේ දී ඇතිවන ගැටලු වැනි ඔවුන් මුහුණ දෙන ගැටලු සහ ඒවා විසඳා ගැනීමට නිවැරදි තීරණ ගැනීම වැනි නිපුණතා සංවර්ධනය කරගත යුතු ආකාරය ද පෙන්වා දුනි.

සවස් වරුවේ නව යෞවනයන්ගේ දක්ෂතා එළිදැක්වීම සඳහා වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව වැනි සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, විනෝද ක්‍රීඩා රැසක් හා ගිනිමැළ සංදර්ශනයක් සංවිධානය කරන ලද්දේ ක්‍රීඩා සංගමය මගිනි. අවසානයේ සියලු ක්‍රියාකාරකම්වලට සහභාගි වී සතුටට පත් සිසු සිසුවියෝ ගීත ගායනා කොට වැඩමුළුව නිමා කොට විසිර ගියහ.

මෙම සිද්ධිය ඇසුරෙන් අංක (i) සිට (x) තෙක් ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

(i) සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීතුමා සඳහන් කළ වෙනස්වීම හැර නව යෞවනයන් තුළ සිදුවිය හැකි වෙනත් කායික වෙනස්වීම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ii) නිර්මාණශීලීත්වයට අමතරව, නව යෞවනයින් තුළ සිදුවන වෙනත් මානසික වෙනස්කම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iii) සිද්ධියේ දක්වා ඇති සමාජීය වෙනස්කම හැර නව යෞවනයන් තුළ දැකිය හැකි වෙනත් සමාජීය වෙනස්කම් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය වීම නිසා නව යොවුන් වියේ පසුවන සිසුන් මුහුණපාන, සිද්ධියේ සඳහන් නොවන අභියෝග/ගැටලු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(v) නව යෞවනයන් මුහුණපාන අභියෝග ජයගැනීම සඳහා නිවැරදි තීරණ ගැනීම හැර ඔවුන් තුළ සංවර්ධනය විය යුතු වෙනත් නිපුණතා **දෙකක්** ලියන්න.

(vi) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව හැර නව යෞවනයන්ට ක්‍රීඩාකළ හැකි වෙනත් සංවිධානාත්මක කණ්ඩායම් ක්‍රීඩා (organized team games) **දෙකක්** ලියන්න.

(vii) සිසුන් සහභාගි වූ විනෝද ක්‍රීඩාවක (recreation game) ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(viii) ක්‍රීඩා සංගමය මගින් ගිනිමැළ සංදර්ශනය (campfire) සංවිධානය කිරීමේදී අවධානය යොමු කළ යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියා දක්වන්න.

(ix) සිද්ධියේ දැක්වෙන කරුණු හැර ගිනිමැළ සංදර්ශනයකට සහභාගිවීමෙන් නව යෞවනයන්ට ලැබෙන ප්‍රයෝජන **දෙකක්** ලියන්න.

(x) ක්‍රීඩාවල නිරතවීමෙන් නව යෞවනයන් තුළ සංවර්ධනය වන යහපත් පුද්ගල ගුණාංග (personal qualities) **දෙකක්** ලියන්න.

(ලකුණු 02 ×10 = 20 යි)

I කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

2. රෝග සහ දුබලතා ඇතිවීම සහ නිසි පෝෂණයක් නොලැබීම ආදිය හේතුවෙන් ලොව දිළිඳු රටවල මෙන්ම යුද්ධය පවතින රටවල ද පුද්ගලයන්ගේ පූර්ණ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිරිහෙමින් පවතී.

(i) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයට අනුව 'පූර්ණ සෞඛ්‍යය' යන්න පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ඉහත දක්වා ඇති අභියෝග හැර, පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වාගැනීමට තර්ජනයක් වන වෙනත් අභියෝග **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) නිවැරදි ආහාර පුරුදු අනුගමනය කිරීම පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හේතුවන එක් ජීවන රටාවකි. පූර්ණ සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට හේතුවන වෙනත් ජීවන රටා **පහක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

3. "සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කරමු" යන මාතෘකාව යටතේ සකස් කරන ලද ලිපියක ඇතුළත් වූ උපදෙස් දෙකක් පහත දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් පහත දැක්වෙන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

- එළවළු නෙළීමට සති දෙකකට පෙර කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම නතර කරන්න.
- නරක් වූ ආහාර පරිභෝජනයෙන් වළකින්න.

(i) ආහාර නිෂ්පාදනයේදී හැර ආහාරවල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව පිළිබඳව අවධානය යොමුකළ යුතු වෙනත් අවස්ථා **දෙකක්** ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) ආහාර මිල දී ගැනීම සඳහා වෙළෙඳපොළට යන ඔබ, නරක් වූ ආහාර හඳුනාගන්නා ආකාර **තුනක්** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) (අ) ආහාර නරක්වීමට බලපාන හේතු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ආ) නරක් වූ ආහාරයක් පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඇතිවන **අයහපත්** ප්‍රතිඵල **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 05 යි)

4. පහත සඳහන් අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීම සඳහා ඔබ ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(i) ඔබේ නංගී/මල්ලී, දවසේ වැඩි කාලයක් ජංගම දුරකථනය (mobile phone) බැලීමේ නිරතවෙමින් සිටිනු ඔබ දකියි.

(ii) ඔබේ මිතුරා/මිතුරිය හොඳින් පාඩම් කළ ද, අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගයට පෙනී සිටීමට බියෙන් පසුවන බව ඔබට පවසයි.

(iii) නව යොවුන් වියේ පසුවන ඔබේ සොයුරා/සොයුරිය සෑමවිටම වැඩිහිටියන් සමග මතභේද ඇති කරගන්නා අයුරු ඔබ දකියි.

(iv) ඔබේ නිවසට යාබද නිවසේ ඩෙංගු රෝගියෙකු සිටින බව ඔබට දැනගන්නට ලැබෙයි.

(v) විශ්‍රාම සුවයේ පසුවන, පළවෙනි ශ්‍රේණියේ ඉගැන්වූ ගුරු මව/පියා ගේ සුවදුක් විමසීමට, ඇයගේ/ඔහුගේ නිවසට යාමට, ඔබේ මිතුරන්/මිතුරියන් ඔබට ඇරයුම් කරයි.

(ලකුණු 02 × 5 = 10 යි)

II කොටස

ප්‍රශ්න **දෙකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

5. (i) තරග සටහන් සකස් කිරීමේදී පහත දැක්වෙන සූත්‍ර භාවිත කරමින් තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරනු ලබන තරගාවලි වර්ග **දෙක** වෙන් වෙන්ව ලියා දක්වන්න.

(a) $n-1$ (b) $\frac{n(n-1)}{2}$

n = තරග සඳහා ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් ගණන (ලකුණු 02 යි)

(ii) ප්‍රශ්න අංක **5.** (i) (b) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය අනුව තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරගාවලි වර්ගයේ **වාසියක්** සහ **අවාසි දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) මෙවර පළාත් වොලිබෝල් තරග සඳහා කණ්ඩායම් හතක් ඉදිරිපත් වී තිබුණි. සංවිධායක මණ්ඩලය, එම තරග පවත්වන ලද්දේ ප්‍රශ්න අංක **5.** (i) (a) හි දක්වා ඇති සූත්‍රය භාවිත කොට තරග සංඛ්‍යාව තීරණය කරන තරගාවලි ක්‍රමය අනුව ය. මෙම ක්‍රමය තෝරාගැනීමට හේතුවිය හැකි කරුණු **පහක්** ලියන්න. (ලකුණු 05 යි)

6. ජාතික පාසල් ක්‍රීඩා තරග සඳහා වයස අවු. 18 ත් පහළ ක්‍රීඩකයන් කිහිපදෙනෙකු සහභාගි වූ ඉසව් කිහිපයක් සහ ඔවුන්ගේ තරග අංක පහත සටහනේ දැක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් අසා ඇති ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

තරග අංකය	සහභාගි වූ ඉසව්ව
34	මීටර 100 දිවීම
45	යගුලිය දැමීම
56	උස පැනීම
67	මීටර 1500 දිවීම
78	හෙල්ල විසිකිරීම
89	දුර පැනීම

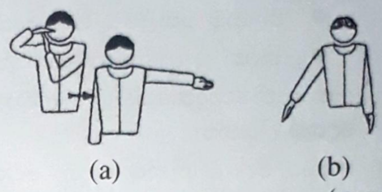
(i) අංක 34 සහ 67 දරන ක්‍රීඩකයන්ගේ පාදවල වැඩි වශයෙන් ඇතැයි අපේක්ෂා කළහැකි පේශී තන්තු වර්ගය වෙන් වෙන් ව ලියන්න. (ලකුණු 02 යි)

(ii) මෙහි දක්වා ඇති ඉසව් අතුරෙන් ක්‍රීඩකයන්, නිර්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය ලබාගන්නා පිටිය ඉසව් **දෙකක්** සහ ස්වායු ක්‍රමයට ශක්තිය ලබාගන්නා ජවන **ඉසව්වක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) දුර පැනීමේ ඉසව්වට සහභාගී වන ඔබේ නිවාසයේ නවක ක්‍රීඩක/ක්‍රීඩිකාවන්ට දුර පැනීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

7. **A, B** සහ **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

A. (i) වොලිබෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.



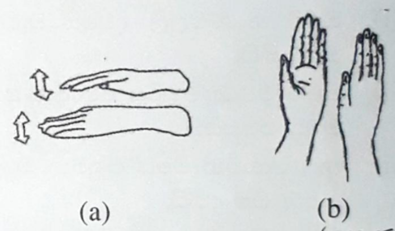
(a) (b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් පන්දුව පිරිනැමීමේ වාරය සහ ලකුණක් ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට ලබාදෙන අවස්ථා **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩකයන්ට පන්දුව එසවීම (setting) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

B. (i) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.



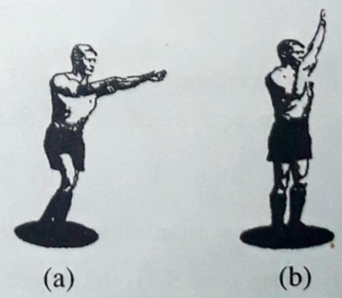
(a) (b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩිකාවන් විසින් සිදු කරනු ලබන වරදකට දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් දඬුවම් යැවීමක් හෝ විදීමක් (penalty pass or shoot) ප්‍රතිවාදී කණ්ඩායමට ලබාදෙන අවස්ථා **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩිකාවන්ට, පන්දුව හෙප්පා යැවීම (bounce pass) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

C. (i) පාපන්දු ක්‍රීඩා තරග විනිශ්චයේ දී භාවිත කරන හස්ත සංඥා (hand signals) දෙකක් (a) සහ (b) රූපවලින් දක්වා ඇත. එම හස්ත සංඥා මගින් ප්‍රකාශ කරන දේ වෙන් වෙන් ව සඳහන් කරන්න.



(a) (b)

(ලකුණු 02 යි)

(ii) පාපන්දු ක්‍රීඩාවේදී ක්‍රීඩකයන් විසින් සිදු කරනු ලබන වරදකට දඬුවමක් ලෙස, විනිසුරු විසින් රතු කාඩ්පත (red card) පෙන්වන අවස්ථා **තුනක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 03 යි)

(iii) පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා පුහුණුවන නවක ක්‍රීඩකයන්ට පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම (dribbling) දක්ෂතාවේ ශිල්පීය ක්‍රමය ප්‍රගුණ කිරීම සඳහා සුදුසු අනු ක්‍රීඩාවක් (lead-up game) නිර්මාණය කොට විස්තර කරන්න. (ලකුණු 05 යි)

***